

MUSCULAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: ABORDAGENS PREVENTIVAS E TERAPÊUTICAS PARA COMBATER A SARCOPENIA

Heitor Martins Rodrigues¹

Raiane Sebastiana Souza Berigo²

A sarcopenia é uma condição comum em idosos, caracterizada pela perda de massa e força muscular. Essa degeneração ocorre na maioria dos casos a partir dos 30 anos avançando em estágios segmentados em: pré-sarcopenia sarcopenia e sarcopenia avançada, onde a saúde óssea já começa a ser significativamente prejudicada e o indivíduo perde grande parte de movimentos, funcionalidade e da qualidade de vida. O treinamento de força resistido é definido como um exercício físico que tem alguma resistência externa imposta ao indivíduo, de forma que uma força seja criada para mover esse peso em questão. O objetivo deste trabalho é investigar a importância do treinamento resistido, musculação, tanto na prevenção quanto na reversão da sarcopenia em idosos, avaliando seus efeitos sobre a força muscular, a massa muscular e a funcionalidade do indivíduo. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica nas principais bases de dados eletrônicas, com os descritores: Sarcopenia, Exercício, Musculação. A partir dessa análise, foram selecionados artigos completos, publicados nos últimos 5 anos e que realizaram testes com grupos compostos por indivíduos que apresentassem algum grau sarcopênico. A obesidade e o sedentarismo são as principais causas para o desenvolvimento desse caso clínico. A literatura especializada aponta que, após um pequeno período de treinamento resistido, é identificável um aumento expressivo no que se diz respeito à força muscular dos indivíduos sarcopênicos, melhorando a saúde óssea, apresentando uma volta de movimentos funcionais, desenvolvendo massa muscular e garantindo mobilidade aos que se disponha a essa intervenção física. O treinamento de musculação gera adaptações neuromusculares que são de vital importância para a qualidade de vida de qualquer indivíduo, independente da idade, mas, nesse caso, se mostra ainda mais importante, visto que, os benefícios da musculação incluem não apenas o aumento da força e da massa muscular, mas também a melhoria da densidade óssea, a redução do risco de quedas e a promoção do bem-estar mental. Por conseguinte, é fulcral explicitar a importância do treinamento resistido na prevenção e, principalmente, na reversão do quadro sarcopênico,

¹ Discente do curso de Educação Física no Centro Universitário de Minas. E-mail: heitormrodrigues@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física no Centro Universitário de Minas.

independente do grau, idade ou sexo do indivíduo. O treinamento de força é, portanto, uma intervenção essencial para garantir qualidade de vida e funcionalidade aos idosos, promovendo não apenas a manutenção da massa muscular, mas também a saúde geral e a autonomia do indivíduo. Além disso, o treinamento resistido deve ser integrado a um programa de exercícios abrangente que inclua atividades aeróbicas e de flexibilidade, visando um fortalecimento completo do organismo.

Palavras-chave: Sarcopenia. Treinamento de Força. Musculação.